

(りす組・たんぽぽ組・ひまわり組・さくら組)

日曜日	昼食	3時	血や肉をつくるもの 脂群	かや体温をたぎるもの 黄群	体の調子をよく するもの緑群	エネルギー [Kcal]	
1 木	ミートスパゲティ、ミニオムレツ、 チーズサラダ、コンソメスープ、デコボン ★牛乳	フライドポテト☆	豚挽肉、 鶏卵、チーズ、 ベーコン、牛乳	スパゲッティ、 サラダ油、上白糖、 じゃがいも	玉ねぎ、人参、いよかん、 ピーマン、トマト、 キャベツ、きゅうり、 ほうれん草、コーン	535	
2 金	じゃこごはん、さばのごまみりん焼き、 ひじきのいため煮、みそ汁、節分豆乳プリン	あまおういちごの ロールケーキ	しらす、サバ、 ひじき、大豆、 油揚げ、味噌、 豆乳	米、ごま油、 いりごま、上白糖、 あまおう苺の0-1歳+	枝豆、人参、いんげん、 ほうれん草、 なめこ、長ねぎ	545	
3 土	カレーライス、フライドポテト、サラダ、フルーツ	お菓子	豚肉、ツナ	米、じゃがいも、 サラダ油、ゼリー、お菓子	人参、玉ねぎ、キャベツ、 ほうれん草、もやし	606	
5 月	しょうゆラーメン、にくまん、 ウインナーとやさいのしお炒め、いよかん ★牛乳	おせんべいとりんご	なるど、わかめ、 ウインナー、牛乳	ラーメン、肉まん、 サラダ油、上白糖、 おせんべい	コーン、長ねぎ、 キャベツ、玉ねぎ、人参、 いよかん、りんご	531	
6 火	☆おたんじょう会☆ わかめごはん、からあげ、マカロニサラダ、 もぐちゃんやさいスープ、いちごショートケーキ	みかんバタートースト☆	わかめ、鶏肉、 バター	米、片栗粉、サラダ油、 マカロニ、上白糖、 いちご、ショートケーキ、 食パン	きゅうり、コーン、大根、 玉ねぎ、キャベツ、人参、 トマト、かぼちゃ、 ピーマン、みかん	559	
7 水	チャーハン、肉シューマイ、 もやしときゅうりのナムル、中華スープ、デコボン ★牛乳	かっぱえびせん	豚挽肉、なるど、 鶏卵、ベーコン、 牛乳、 肉シューマイ	米、ごま油、 いりごま、上白糖、 かっぱえびせん	人参、長ねぎ、 もやし、きゅうり、 しめじ、チンゲンサイ、 オレンヂ	600	
8 木	食パン(ジャム付)、ミートマカロニ、 キャベツのドレッシング和え、コンソメスープ、バナナ	なめしおにぎり☆	豚肉、 ミートソース、 チーズ、ウインナー	食パン、いちご、ジャム、 シエルマカロニ、 バター、パン粉、米	玉ねぎ、人参、 ハセリ、キャベツ、 きゅうり、小松菜、 バナナ、菜飯の素	573	
9 金	とり五目ごはん、たらのかりん揚げ、 切干だいごんの煮物、みそ汁、はっさく	いちごカステラ	鶏肉、油揚げ、 たら、味噌、 さつま揚げ	米、上白糖、片栗粉、 サラダ油、 さつまいも、 いちごカステラ	ごぼう、人参、 椎茸、切干大根、 いんげん、玉ねぎ、小松菜、 はっさく	556	
10 土	わかめうどん、春巻き、サラダ、フルーツ	お菓子	わかめ、春巻、ツナ	うどん、上白糖、 サラダ油、お菓子	長ねぎ、キャベツ、人参、 ほうれん草、もやし、フルーツ	581	
12 月	建国記念日						
13 火	ごはん、とり肉のてり焼き、栄養なっとう、みそ汁、 おうとう缶	パインヨーグルト トースト☆	鶏肉、納豆、 しらす、チーズ、 あおさ粉、ヨーグルト、 かつお節、味噌	米、いりごま、 食パン、上白糖、 サラダ油	長ねぎ、人参、 ほうれん草、かぼちゃ、 玉ねぎ、黄桃缶、 パイン缶	601	
14 水	バレンタインメニュー ハートカレーライス、ハートコロケ、 コーンフレークサラダ、チョコプリン(りす組 いちごババロア) ★牛乳	サッポロポテト	豚肉、牛乳	米、じゃがいも、 ハートの形のサラダ油、 コーン、上白糖、 チョコプリン(りす組)、 いちごババロア(りす組)	人参、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 ハブリカ赤	611	
15 木	とり天丼、ぎょうざ、だいごんとかにかまのサラダ、 かきたま汁、みかん	いちごみるくクリーム サンド☆	のり、鶏肉、 キョウサ、 かに風味、鶏卵、 別-チーズ、ヨーグルト	米、サラダ油、 上白糖、片栗粉、 食パン	万能ねぎ、大根、 きゅうり、玉ねぎ、 小松菜、みかん、いちご	589	
16 金	こぎつねごはん、さばのみそ煮、きんぴらごぼう、 たっぷりおやさいすまし汁、バナナ	さつまいもとりんごの パウンドケーキ	油揚げ、鶏肉、 サバ、味噌、 さつま揚げ、 わかめ、豆腐	米、上白糖、 ごま油、いりごま、 さつま芋と林檍の パウンドケーキ	人参、枝豆、ごぼう、 いんげん、玉ねぎ、人参、 小松菜、バナナ	591	
17 土	ごはん、デミグラスハンバーグ、サラダ、みそ汁、フルーツ	お菓子	ハンバーグ ツナ、味噌	米、サラダ油、 上白糖、お菓子	キャベツ、人参、ほうれん草、 もやし、大根、なめこ、長ねぎ、 フルーツ	560	
19 月	ごはん、にくじゃが、ごぼうサラダ、みそ汁、ぼんかん	ぼんち揚げ	豚肉、味噌	米、じゃがいも、 上白糖、すりごま、 サラダ油、 ぼんち揚げ	玉ねぎ、人参、いんげん、 ごぼう、きゅうり、大根、 なめこ、長ねぎ、 ぼんかん	545	
20 火	ハヤシライス、ボイルウインナー、きゃべつのうま塩サラダ、 りんご ★牛乳	シュガードーナツ☆	豚肉、ウインナー、 牛乳	米、サラダ油、 うま塩、レタス、 お砂糖、小麦粉、 上白糖	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム、 グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、 コーン、りんご	585	
21 水	おべんとうメニュー☆ ごましおごはん、ミートボールのケチャップ炒め、 ゆでブロッコリー、厚焼たまご、みそ汁、きらきらゼリー	ベジタべる	ミートボール、 鶏卵、味噌、 わかめ	米、いりごま、 サラダ油、上白糖、 じゃがいも、 ゼリー、ベジタべる	玉ねぎ、ピーマン、 ブロッコリー、長ねぎ、 みかん缶	553	
22 木	ごはん、油淋鶏(コーリンチー)、 はるさめサラダ、中華スープ、きよみオレンジ	りんごトースト☆	鶏肉、ハム、 ウインナー	米、片栗粉、 サラダ油、上白糖、 春雨、ごま油、食パン、 りんごジャム	長ねぎ、きゅうり、 人参、チンゲンサイ、 コーン、清見オレンジ	577	
23 金	天皇誕生日						
24 土	やきそば、ぎょうざ、和え物、中華スープ、フルーツゼリー	お菓子	豚肉、あおさ粉、 キョウサ、ツナ	中華めん、サラダ油、 お菓子	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、ほうれん草、もやし、 チンゲンサイ、フルーツ	606	
26 月	わかめうどん、はるまき、ほうれん草のじゃこ和え、いよかん ★牛乳	おせんべいとバナナ	わかめ、春巻、 しらす、牛乳	うどん、サラダ油、 いりごま、 おせんべい	長ねぎ、人参、 ほうれん草、ぼんかん、 バナナ	545	
27 火	おわかれパーティーメニュー☆ ごはん、エビフライ、ミニナポリタン、 ポテトサラダ、コンソメスープ、フルーツ盛り	フルーツゼリー☆	えびフライ、 ハム、牛乳	米、サラダ油、 スパゲッティ、 サラダ油、 じゃがいも、ゼリー	玉ねぎ、人参、ピーマン、 きゅうり、コーン、 みかん缶、いちご、 バナナ	602	
28 水	ごはん、マーボー豆腐、きゅうりのごまドレサラダ、 ワンタンスープ、きよみオレンジ ★牛乳	お菓子	豆腐、豚肉、 味噌、ワンタン、 牛乳	米、片栗粉、ごま油、 上白糖、サラダ油、 いりごま、お菓子	ピーマン、人参、 長ねぎ、きゅうり、 椎茸、玉ねぎ、人参、 白菜、清見オレンジ	558	
29 木	ロールパン、BBQチキン、さつまいものクリームサラダ、 コンソメスープ、バナナ	わかめおにぎり☆	鶏肉、 生クリーム、 ベーコン、わかめ	バターロール、 サラダ油、上白糖、 さつまいも、バター、 米	玉ねぎ、りんご、 レーズン、玉ねぎ、白菜、 バナナ	559	

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試しください。
★乳児午前おやつは0、1才のみです。
★食材の都合によりメニューを変更する事があります。

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています、
まだまだ寒い日が続きそうです。病気に負けない丈夫な体をつくりましょ
冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。
また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。
のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけていきましょう。

